

Cómo cuidar los dientes en verano de 2020 por especialistas de La Clínica Dental

En verano los mexicanos consumen un 70% más comida chatarra. Debido al encierro esta comprobado que la gente puede padecer estrés

El verano ya inició, este 2020 será una época diferente debido a todos los sucesos mundiales que se viven y que están afectando la cotidianidad de las personas, las vacaciones se acercan, y con ellos los cambios de alimentación en los adultos y niños.

Debido a la pandemia que ha tenido en resguardo a la población por más de 3 meses, las familias mexicanas se han adaptado a una nueva forma de vida, como consecuencia de esto se han presentado cambios de igual forma en alimentación e higiene bucal.

Estar todo el día en casa genera altos niveles de estrés y una forma con la que normalmente la gente controla ese estado es lamentablemente con la ingesta excesiva de azúcar, golosinas y alimentos chatarra. Esto afecta considerablemente la salud bucodental de las familias mexicanas.

Es importante concientizar a la población sobre los cuidados que deben tener estando en casa. En La Clínica Dental los especialistas se preocupan por la salud bucal y bienestar de los dientes, por eso le brindan los siguientes tips a la población para cuidar sus dientes este 2020.

Acudir a una revisión

El primer paso para que los dientes y encías no den problemas es mantenerlos en buen estado, para esto los especialistas recomiendan acudir a La Clínica Dental a realizarse un Diagnóstico Completamente Digital (DCD), e invitan a seguir los tips brindados por especialistas para acudir al dentista después de la pandemia.

Muchas enfermedades bucodentales presentan síntomas poco visibles a simple vista, de modo que, en una exploración rutinaria se pueden detectar patologías y ayudar a prevenir problemas graves a largo plazo.

Lavar los dientes las veces al día que se ingieran alimentos

Ingerir alimentos en todo momento no es recomendable, es importante establecer el número de comidas que se realizarán, estas deben estar balanceadas de acuerdo con cada persona.

Los expertos de La Clínica Dental recomiendan lavar los dientes por lo menos 2 veces al día, al levantarse y antes de ir a dormir. El ideal es lavarse los dientes después de ingerir alimentos, es decir, que si se realizan 5 comidas en el día se deberían lavar los dientes 5 veces. Es indispensable lavar los dientes con pasta y cepillo dental.

No olvidar tomar agua

El consumo de bebidas azucaradas se ha vuelto una constante en época de pandemia, sin embargo, es muy importante consumir agua sin saborizante ni azúcar, ya que esta ayudará a mantenerse hidratado y mantener los dientes sanos.

El alto consumo de estos saborizantes artificiales puede ocasionar diabetes y caries por los altos niveles de azúcar y colorantes artificiales.

Medidas de seguridad para hacer ejercicio y jugar en casa

Al no poder salir a realizar deporte o con los niños a jugar al parque por seguridad de no contagiarse del virus. Las familias mexicanas han adaptado sus hogares como centros para ejercitarse y jugar con los pequeños de la casa. El no tener las condiciones óptimas para realizar estas actividades puede ocasionar accidentes como caídas, rupturas dentales o fracturas.

Los especialistas de La Clínica Dental recomiendan que, en el caso de los dientes es importante contar con un protector al realizar cualquier actividad adaptada en casa, esto evita que al caerse por accidente o jugar de forma brusca con los niños y tener un golpe por accidente en la boca se rompan las piezas dentales.

Los protectores bucales son rentables y pueden proteger no solo los dientes sino también los labios, encías y mejillas. También evita que puedas rechinar los dientes por la tensión mientras juegas o por estrés.

Snacks inteligentes

El mejor aperitivo de verano es sin duda la fruta fresca. Elige frutas adecuadas bajas en azúcar, para cuidar los dientes. Por ejemplo, la sandía es ideal ya que ayuda a limpiar la boca con su gran cantidad de agua.

Sin embargo, los cítricos son bastante ácidos y pueden dar como resultado la erosión del esmalte dental. Los especialistas de La Clínica Dental recomiendan, esperar unos minutos después de consumirlos y cepillarse los dientes. En caso de estar consumiéndolos por largos periodos hacer enjuagues con agua natural regularmente para evitar que el ácido dañe los dientes.

Evita la comida chatarra ya que tienden a adherirse a los dientes y permanecen más tiempo generando placa dentobacteriana, al consumirlos los especialistas de La Clínica Dental recomiendan estar tomando agua natural constantemente y cuando se termine de ingerirlos lavarse los dientes.

Es muy importante tomar en cuenta los factores que en verano pueden representar un daño o afectación para la salud dental, acudir con periodicidad a La Clínica Dental ayudará a tener un seguimiento adecuado preventivo y evitar mayor costo y tiempo en tratamiento.

Este verano será diferente, pero de parte del equipo que conforma La Clínica Dental invitan a cuidarse y quedarse en casa. .

Para conocer más sobre La Clínica Dental:

<http://laclinicadental.org>

<https://www.facebook.com/LaClinicaDental.org/>

55 5833 4599

<https://laclinicadental.org/>

La Clínica Dental

Comunidad mexicana enfocada en crear una experiencia diferente para asistir al dentista. A cuatro años de introducirse al mercado con su primera clínica, actualmente cuenta con 7clínicas en diferentes puntos de la Ciudad de México. Está conformada por un grupo de odontólogos especializados en tratamientos correctivos y estéticos, preocupados por el bienestar y la salud de la sociedad mexicana, ofrecen alternativas con tecnología de punta para garantizar la calidad de su servicio.

Datos de contacto:

Alejandra Pérez

Comunidad mexicana enfocada en crear una experiencia diferente al visitar el dentista

5519594802

Nota de prensa publicada en: [Ciudad de México](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Niños](#)

The logo for Mexico Press, featuring the words "Mexico Press" in a bold, sans-serif font. "Mexico" is in red and "Press" is in black, both with a white outline.

<https://www.mexicopress.com.mx>